

أساليب التفكير غير المجدية

منطق كل شيء

او لا شيء



وهو الذي يُعبر عنه أحيانا
بمنطق (اما ابيض او اسود)

ان لم اكن كاملا فهذا يعني اني
فشلت

اما ان افعلها بصورة صحيحة او لا
افعلها على الاطلاق

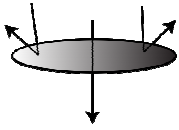
التعميم الزائد

ويكمن في رؤية نمط معين
بالاعتماد على حدث فردي او
التوسع كثيرا في استخلاص
الاستنتاجات.

" كل شيء شنيع دائما"

" لا شيء جيد مهما حدث"

الغربة الذهنية



هو الانتباه الى انواع محددة من
الأدلة

ملاحظة فشلنا وعدم رؤية نجاحاتنا

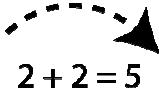
اقصاء الايجابيات



اهمال الامور الجيدة التي
حدثت او التي قمت بها لاي
سبب كان

هذا لا يحسب

القفز الى الاستنتاجات



هناك نوعان اساسيان لهذه
الاستنتاجات

• قراءة الافكار (تصور
معرفتنا بما يفكر به الآخرون)

• قراءة الطالع (التنبؤ
بالمستقبل)

التضخيم (التهويل) والتصغير



تحميل الامور اكثر مما تحتمل
(التضخيم), او تصغير الاشياء
بشكل غير ملائم كي تبدو انها اقل
اهمية

الاستدلال الانفعالي



لافترض اننا نشعر بطريقة ما
فلا ان ما نفكر به صحيح

اشعر بالحرج لذا فاننا يجب ان
اكون احمقاً

يجب لا بد

استخدام كلمات نقدية على سبيل
"يجب"، "لا بد"، "ينبغي" تجعلنا
نحس بالذنب، او كأننا فشلنا للتو

اذا طبقنا "لا بد" على الآخرين
فالاحباط هو النتيجة

التصنيف



اضفاء صفات معينة على انفسنا
او الآخرين

انا الخاسر
انا عديم الفائدة تماما
انهم حمقى

الشخصنة

" هذه
غلطتي انا "

هو لوم للذات او تحمل مسؤولية امر
ما لم تكن انت المسؤول عن الخطأ
فيه اطلاقاً.
وعلى النقيض من ذلك، لوم الآخرين
على امر كنت انت المخطئ فيه.